

ECHAUFFEMENT

- Allez marcher pendant 20 minutes afin de réveiller vos muscles des jambes et fessiers

Utiliser une corde à sauter pour réaliser une montée à l'échelle, cela consiste à faire les répétitions sans jamais faire d'erreurs

- 2 répétitions de corde à sauter
 - o Récupération 5 secondes
- 4 répétitions
 - o Récupération 5 secondes
- 6 répétitions
- 8
- 10....

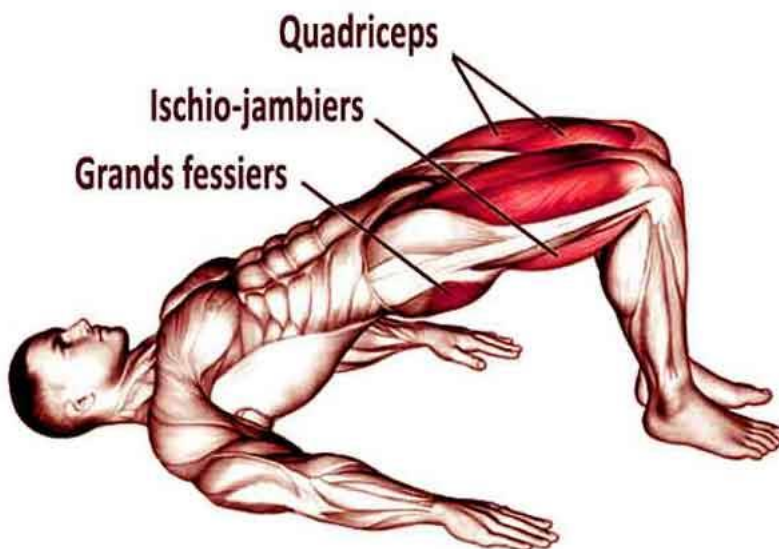
Et ainsi de suite jusqu'à 30 répétitions, si vous cassez la répétition avant la fin de la série, vous devez la recommencer entièrement.

SEANCE – DEFI SQUAT SAUTE (SQUAT JUMP)

1^{ère} partie

Faites le circuit suivant 3 fois (en prenant le moins de pauses possible)

- 5 squats
- 20 secondes de gainage de face
- 10 fentes avant (5 sur chaque jambe)
- 20 secondes de gainage ischio-jambiers (voir photo)



2^{ème} partie – DEFI



Voici le mouvement « SQUAT JUMP »

Munissez-vous d'un chronomètre ou d'une montre/téléphone

- Le défi est le suivant
 - 1) Faire le maximum de squat jump en 20 secondes (RETENEZ VOTRE SCORE)
 - a. Récupération 30 secondes
 - 2) Faire le maximum de squat jump en 30 secondes (**Obligation de faire aussi bien ou mieux que sur la 1^{ère} série**)
 - a. Récupération 40 secondes
 - 3) Faire le maximum de squat jump en 40 secondes (**Obligation de faire aussi bien ou mieux que sur la 2^{ème} série**)

RETOUR AU CALME

Trottez doucement pendant 10 minutes puis marcher en relâchant les jambes pendant 5 minutes

- Toujours prendre une bouteille d'eau pour boire régulièrement

Effectuer les deux étirements suivants pendant 1 minutes/jambes et cela 3 fois !



-